



ZEITRAUM

WOCHENENDEN AUF DEM STOOS 2021

YOGA DER ACHTSAMKEIT

Daten:

März	19.-21.03.21
April	23.-25.04.21
Mai	07.-09.05.21
Juli	02.-04.07.21
August	13.-15.08.21
September	10.-12.09.21
Oktober	15.-17.10.21
November	05.-07.11.21
Dezember	10.-12.12.21

Infos:

Anmeldung über www.hotel-stoos.ch oder info@hotel-stoos.ch Betreff Yoga der Achtsamkeit

Infos zu Yoga: www.zeitraum-waedenswil.ch oder info@zeitraum-waedenswil.ch

Kurz-Ablauf Yoga und Essen:

Freitag	17:00	Kennenlernen und 1. Yogastunde 75 Minuten
	19:30	gemeisames Abendessen
Samstag	07:45	2. Yogastunde
		gemeinsames Frühstück (in Yogakleidung)
Samstag	17:00	3. Yogastunde
	19:30	gemeinsames Abendessen
Sonntag	08:00	4. Yogastunde
		gemeinsames Frühstück und Abschied

In Achtsamkeit verbinden wir dynamische Bewegungen und statische Haltungen mit dem Atem und tauchen ein in fließende Ruhe. Atemübungen zentrieren uns, der Geist wird klar und die Meditation wird möglich.

In der freien Zeit am Samstag sind Ausflüge und freie Benützung des Wellness&Spa des Hotel Stoos möglich.

Ich freue mich, Sie auf den Stoos mit Yoga der Achtsamkeit kennenzulernen.